



www.muslimkecil.com

f Muslimkecil Page

📍 muslimkecil.com

# Husain Zaher

# POHON KURMA

**Ilustrasi: Nida (dibuat dengan Leonardo AI)**



**Teman-teman, tahukah bahwa buah kurma adalah salah satu buah yang disebutkan dalam Al Quran? Allah Ta'ala berfirman:**

وَهَزِيَّ إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ تُسْقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا حَنِئًا  
“Dan goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya pohon itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu.” (QS. Maryam :25)



**Saat Maryam akan melahirkan nabi Isa, Maryam sangat lemas. Malaikat Jibril datang dan menyuruhnya untuk menggoyangkan pohon kurma. Maryam pun menurutinya, Maryam menggoyangkan pohon kurma dengan sangat lemah, dan kurma itu jatuh. Maryam kemudian memakan kurma tersebut.**



**Nama latin kurma adalah *Phoenix dactylifera*. Kurma tumbuh di Arab Saudi, Iran, Mesir, Aljazair, dan Irak. Rasanya manis dan gizinya tinggi. Kurma sering dikonsumsi saat berbuka puasa, terutama pada bulan Ramadhan.**



**Pohon Kurma juga memiliki manfaat. Diantaranya adalah batang kurma juga bisa jadi bangunan sederhana, daunnya bisa jadi atap rumah tradisional. Selain itu, kurma juga menjadi komoditas ekonomi yang bernilai di negara Timur Tengah dan Afrika Utara.**



**Kurma memiliki banyak jenis diantaranya Ajwa, Medjool, Deglet Noor, Sukkari, Zahidi, dan masih banyak lagi.**

**Kurma ternyata memiliki banyak manfaat, lho! Meski rasanya manis, kurma justru bisa membantu mengontrol kadar gula dan tekanan darah jika dikonsumsi dalam jumlah wajar. Selain itu, kurma juga bisa mencegah pertumbuhan kanker, dapat menjaga kesehatan mata, dan mencegah anemia.**

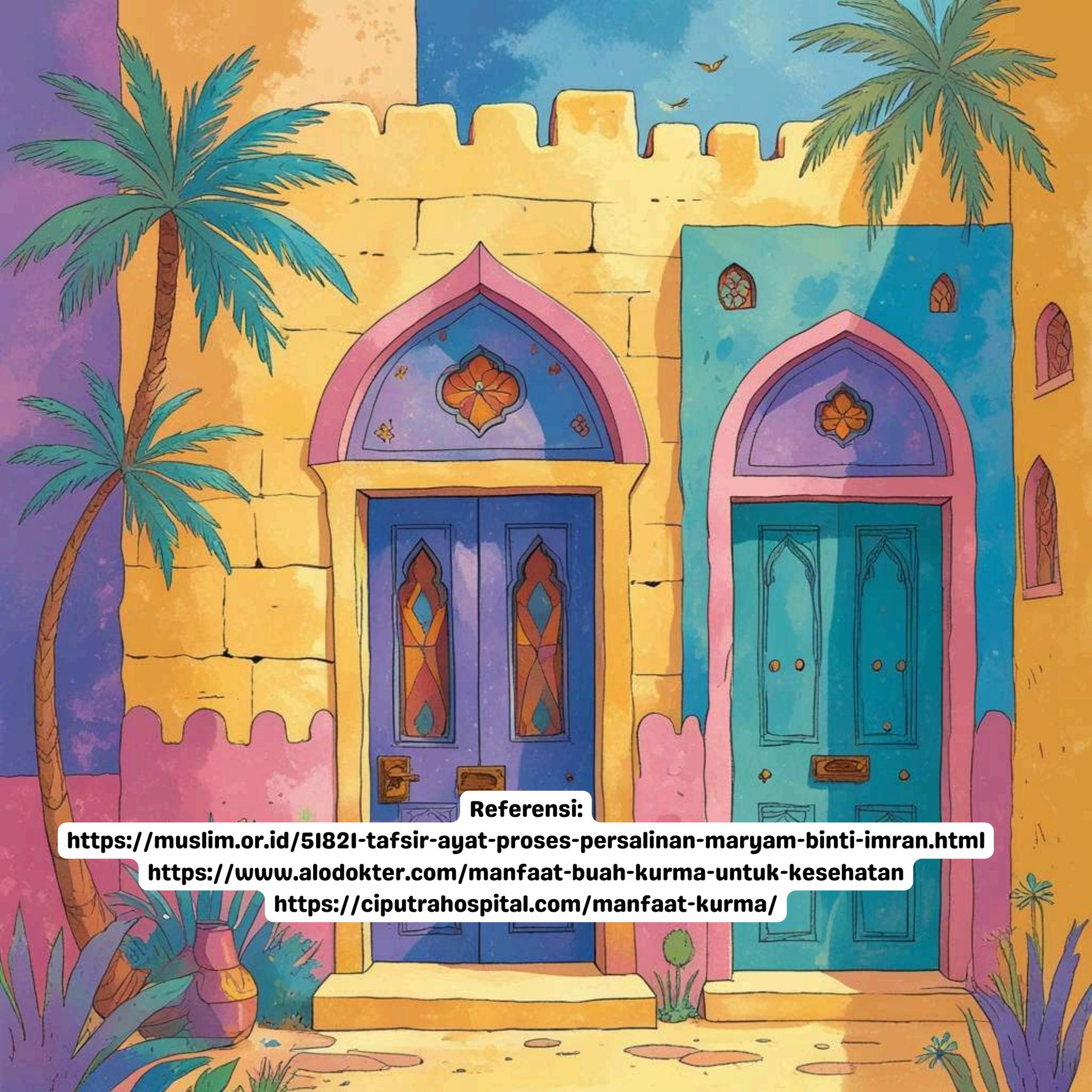


**Meskipun banyak manfaatnya, tetapi jika dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan perut kembung, diare, dehidrasi, dan nafsu makan menurun. Jika orang yang alergi terhadap kurma disarankan untuk tidak memakan buah ini, karena akan timbul gejala seperti bibir dan lidah bengkak. Jika ingin tetap mengkonsumsinya, disarankan hanya memakan 1-2 butir kurma sehari jika punya riwayat alergi.**





**Masyaallah ternyata begitu banyak manfaat buah kurma. Kurma adalah salah satu nikmat Allah untuk manusia. Kita harus bersyukur kepada Allah. Semoga kita selalu mensyukuri nikmat-nikmat-Nya.**



**Referensi:**

<https://muslim.or.id/51821-tafsir-ayat-proses-persalinan-maryam-binti-imran.html>

<https://www.alodokter.com/manfaat-buah-kurma-untuk-kesehatan>

<https://ciputrahospital.com/manfaat-kurma/>